


Lesfiche

Jong en Te Gek!?

in 100 seconden

Aanvullend document bij de reportages
opgenomen i.k.v. de Open Geestdagen.



Opgesteld door Te Gek!?

September 2024

Inleiding



Met jouw klas of op jouw school gaan jullie aan de slag met de 'Jong en Te Gek in 100 seconden' filmpjes. Deze filmpjes geven een kijk achter de schermen bij diverse geestelijke gezondheidszorgorganisaties die zich (onder andere) tot jongeren richten.

De filmpjes zijn opgenomen in het kader van de Te Gek!?-campagne [Open Geestdagen](#), een driejaarlijks weekend waarin de geestelijke gezondheidszorg (ggz) hun deuren wagenwijd openzet voor het brede publiek, om het stigma over geestelijke gezondheid(szorg) te doorbreken, het onderwerp meer bespreekbaar te maken en de kennis hierover te vergroten.

Het is belangrijk om te benadrukken dat deze filmpjes slechts een kleine selectie vertegenwoordigen van de vele ggz-organisaties waar je ondersteuning kunt vinden. Ben je op zoek naar een meer complete lijst? Op onze website www.tegek.be en de [campagnewebsite van de Open Geestdagen](#) vind je een uitgebreid overzicht van de verschillende zorgvormen voor diverse doelgroepen.

Leeftijd: 15+

Lesduur: 1 lesuur (of langer indien gewenst)

Als je aan de slag gaat met deze filmpjes, zorg er dan voor dat deze activiteit kadert in een groter geheel. Zet in op een algemeen beleid over geestelijke gezondheid op school. Denk na over een concreet actieplan en over hoe je meerdere preventie-activiteiten kan organiseren en wat je kan ondernemen als je vermoedt dat een leerling minder functioneert door psychische klachten of problemen. Herhaling en consistentie zijn hier de sleutels tot succes

Meer weten of op zoek naar inspiratie? Check:

- [Ons scholenaanbod](#), inclusief [lessenpakket Take off](#) en het [Ben je gek!?-spel](#).
- De [Te Gek!?-latjes](#) met een handig overzicht van hulplijnen voor jongeren.
- Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde een aantal hulpmiddelen voor het creëren van een sterk gezondheidsbeleid op school, zoals de Gezondheidsmatrix, het Spinnenweb en het stappenplan. Je vindt alle informatie op www.gezondeschool.be.

Lesdoelen

Met de Jong en Te Gek in 100 seconden-filmpjes en de bijhorende lesfiche willen we de volgende doelstellingen bereiken:

- Meer kennis creëren over wat geestelijke gezondheidszorg (ggz) kan inhouden;
- Informatie geven over welke (zorg)organisaties er zijn en hoe jongeren deze kunnen consulteren;
- Jongeren helpen om zelfstandig informatie te vinden over waar ze hulp kunnen vinden, voor henzelf of voor anderen;
- Geestelijke gezondheid(szorg) meer bespreekbaar maken en de taboes hierrond te doorbreken;
- Jongeren informeren over andere hulpkanalen, naast de zes initiatieven die in de filmpjes worden besproken.

Hoe ga ik hier nu mee aan de slag?

Benodigdheden

- Video's van de verschillende zorgorganisaties, deze vind je [hier](#) terug.
- Hand-out actiekaart (zelf af te printen en in te vullen, zie [verder](#) in dit document).
- Optioneel; Hulplatjes om uit te delen na de les, je kan deze bestellen (per stuk) via [onze webshop](#).

Lesplan

Stap 1: Creëer een open en positieve sfeer in de klas

Het is van groot belang om een positieve sfeer in de klas te creëren, zodat er open en respectvol gesproken kan worden over geestelijke gezondheid. Hieronder staan enkele tips om een veilige omgeving te creëren waarin praten over geestelijke gezondheid wordt gestimuleerd.

- Spreek een aantal spelregels af (bijvoorbeeld: respect voor elkaars mening, luisteren naar elkaar, niet lachen...). De [PICKASOLL-regels](#) van Sensoa kunnen hier goede handvaten bij bieden.
- Bij het bespreken van geestelijke gezondheid kunnen emotionele reacties en persoonlijke ervaringen bij jongeren opgeroepen worden. Het is belangrijk deze te erkennen en de grenzen van de jongeren te respecteren door hen de keuze te geven over hun deelname aan het gesprek. Een grondige evaluatie en eventuele nazorg na de les zijn essentieel. Voor alle duidelijkheid: leerkrachten hoeven zeker niet de rol van hulpverlener op te nemen. Indien nodig verwijst door naar de zorgleerkracht, het CLB of andere professionele hulpverleners.
- Jongeren zijn volop aan het ontdekken wie ze zijn en willen zijn, wat vaak gepaard gaat met onzekerheid en bezorgdheid over hoe anderen hen zien. Benadruk dat iedere leerling uniek is en een eigen mening mag hebben. Benadruk het zoeken en experimenteren, want dat past bij hun leeftijd. Veel jongeren zien bij zichzelf en bij anderen wat ze niet goed doen. Probeer hun aandacht te verleggen naar wat ze wel goed doen en hoe ze op een positieve en respectvolle manier met elkaar kunnen omgaan. Daardoor krijgen ze zelfvertrouwen en een positieve eigenwaarde.

Stap 2: Introductie van de filmpjes

Voordat je begint met het tonen van de verschillende filmpjes, kun je de kennis over het onderwerp geestelijke gezondheid(szorg) van de leerlingen controleren door enkele vragen te stellen (feit of mythe) of met stellingen te werken.

Feit of mythe?

Therapie en psychologische ondersteuning zijn alleen voor mensen met ernstige psychische problemen.

Mythe: Je kan ook bij een psycholoog terecht als je niet helemaal goed in je vel zit of psychische klachten ervaart zoals sombere gevoelens, stress, onzekerheid, slaapproblemen, Dit hoeven niet altijd ernstige psychische problemen te zijn zoals een depressie, angststoornis of eetstoornis.

Je kunt anoniem hulp krijgen als je over geestelijke gezondheid of psychische klachten wilt praten.

Feit: Als jongere kan je psychologische hulp krijgen zonder dat iemand anders het weet. Hiervoor kan je bijvoorbeeld terecht bij het JAC, OverKop, TEJO of het CLB. Een uitgebreider overzicht van waar je terecht kan vind je op www.tegek.be/hulplijnen-jongeren.

Hulp krijgen voor psychische klachten kost veel geld.

Mythe: Hoeveel een psycholoog kost, hangt af van waar je gaat en hoe oud je bent. Op Watwat.be vind je hiervan een overzicht. Daarnaast zijn er ook een heleboel initiatieven waar je gratis ondersteuning kunt krijgen. Denk bijvoorbeeld aan Awel, JAC, OverKop en TEJO.

Hulp krijgen voor psychische klachten kan enkel in een gespecialiseerd ziekenhuis.

Mythe: Er zijn vele soorten van psychologische hulp beschikbaar, van laagdrempelige ondersteuning zoals gesprekken met je huisarts, een bezoekje aan een OverKop-huis of een lotgenotengroep tot meer gespecialiseerde behandelingen in de geestelijke gezondheidszorg. Dit maakt deel uit van een zorgcontinuüm waarbij de intensiteit en de specialisatie van de hulp toeneemt naargelang de complexiteit of ernst van de problematiek. Lang niet alle hulp vereist dus een opname in een gespecialiseerd ziekenhuis.

Activiteiten en hobby's kunnen er niet voor zorgen dat psychische klachten of -problemen afnemen.

Mythe: Activiteiten en hobby's kunnen juist een belangrijke rol spelen in je geestelijke gezondheid door bijvoorbeeld stress te verminderen, je stemming te verbeteren en je een gevoel van voldoening te geven. Ze kunnen als beschermende factoren fungeren die zorgen voor meer draagkracht, waardoor je beter bestand bent tegen moeilijkheden en tegenslagen in het leven.

Je kunt je geestelijke gezondheid verbeteren door 'gewoon positief te denken'.

Mythe: Heb jij ooit al zo gereageerd wanneer iemand jou vertelt dat hij of zij het moeilijk heeft? Hoewel je het waarschijnlijk goed bedoelt, zijn oneliners zoals deze niet helpend. Psychische klachten of – problemen worden veroorzaakt door een complexe combinatie van verschillende factoren en zijn helaas niet op te lossen door simpelweg positief te denken. Wil je meer weten over hoe je wel kunt reageren? Ontdek de tips via www.tegek.be/gesprekstips.

Psychische problemen worden enkel veroorzaakt door traumatische gebeurtenissen.

Mythe: Psychische aandoeningen zijn het gevolg van een ingewikkeld samenspel van genetische aanleg, persoonlijke eigenschappen en een breed scala aan levenservaringen en levensomstandigheden, waarbij trauma slechts één van de vele factoren is. We noemen dit het biopsychosociaal model. Bovendien is de mate van kwetsbaarheid voor psychische problemen heel verschillend per persoon, waardoor sommige mensen veerkrachtiger zijn in moeilijke situaties, terwijl anderen al door minder heftige gebeurtenissen kunnen worden geraakt.

Therapie is praten.

Dit is slechts gedeeltelijk waar. Hoewel praten een belangrijk onderdeel is van veel therapieën, omvat therapie veel meer dan alleen gesprekken. Afhankelijk van de behoeften, klachten en ook de hulpverlener, kunnen psychologische sessies ook technieken zoals exposure, ademhalingstechnieken, creatieve activiteiten of lichaamsgerichte oefeningen omvatten om je geestelijke gezondheid te bevorderen. Het is belangrijk om te weten dat niet elke manier bij iedereen even goed werkt, want iedereen is verschillend. Soms moet je even zoeken naar de juiste aanpak voor jou.

Je huisarts kan je helpen met psychische klachten.

Je huisarts kent jou het beste en kan zeker luisteren naar je klachten, maar is doorgaans niet opgeleid om psychologische hulpverlening te bieden. Je huisarts kan je wel eventueel doorverwijzen naar een goede psycholoog of een passende ggz-organisatie voor jou.

Stellingen

- Wanneer ik zou vermoeden dat ik een psychisch probleem heb, zou ik dit meteen aan mijn ouders vertellen.
- Wanneer ik zou vermoeden dat ik een psychisch probleem heb, zou ik dit meteen aan mijn (beste) vriend(en) vertellen.
- Geestelijke gezondheid is net zo belangrijk als fysieke gezondheid.
- Op school zou er altijd een persoon beschikbaar moeten zijn die je in vertrouwen kan nemen, zoals een vertrouwenspersoon of CLB-medewerker.
- Sociale media hebben een impact op mijn geestelijke gezondheid en welzijn.

Stap 3: Vragen die je kunt stellen bij de filmpjes

Vragen die gesteld kunnen worden voor het tonen van de filmpjes:

- Welke hulporganisaties ken je? (Naast professionele hulp kan je ook terecht bij naasten, huisarts, hulplijnen)
- Waarvoor kan je bij een hulporganisatie terecht?
- Opsommen organisaties uit de filmpjes: OverKop, CLB, JAC, TEJO, Kinderpsychiatrisch Centrum & Centrum Geestelijke Gezondheid (CGG).
 - Ken je deze organisatie(s)?
 - Wat denk je dat deze organisatie doet?
 - Wie kan hier terecht en waarvoor? Welke diensten worden hier aangeboden?
 - Denk je dat er voorwaarden zijn waaraan je moet voldoen om hier hulp/ondersteuning te krijgen? Zo ja, welke?
- Weet je hoe je de stap kan zetten naar een hulporganisatie indien nodig?

Vragen die gesteld kunnen worden na het tonen van de filmpjes:

- Welke nieuwe informatie heb je geleerd over deze organisatie die je vooraf niet wist?
- Kan je een situatie bedenken waarin jij of iemand die je kent baat zou kunnen hebben bij een van deze diensten?
- Welke hindernissen kunnen mensen ervan weerhouden om hulp te zoeken bij deze organisaties? Hoe kunnen deze hindernissen worden overwonnen?

Stap 4: Overloop de verschillende filmpjes

Reportage 1: OverKop-huizen

Link naar video: <https://youtu.be/i1BNltvkZi0>

Informatie:

- Voor jongeren tot 25 jaar.
- Gratis en anoniem.
- Je kan hier gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen.
- Website: www.overkop.be.

Contactmogelijkheden:

- Langsaan: Zonder afspraak bij één van de OverKop-huizen in Vlaanderen. Vind jouw OverKop-huis via www.overkop.be/huizen.

Reportage 2: Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB)

Link naar video: <https://youtu.be/i1BNltvkZi0>

Informatie:

- In elke school is er een CLB-begeleider waarbij je terecht kan voor ondersteuning op studievlak en/of informatie over andere begeleiding. Wil je liever buiten jouw school met het CLB praten? Dat kan ook! Neem een kijkje op hun website om een CLB in jouw buurt te vinden.
- Gratis en anoniem.
- Website: www.vrijclub.be OF www.data-onderwijs.vlaanderen.be/onderwijsaanbod/lijst?s=club.

Contactmogelijkheden:

- Chatten: www.clubchat.be | Maandag, dinsdag en donderdag van 17 uur tot 21 uur, woensdag van 14 uur tot 21 uur. Niet op zaterdag en zondag.
- Bellen, mailen, langsaan: Zoek jouw CLB op via deze tool om de contactgegevens te vinden van jouw CLB in de buurt: www.onderwijskiezer.be/v2/club/club_zoek.php.

Reportage 3: Jongeren Advies Centrum (JAC)

Link naar video: <https://youtu.be/l4XVJonaD7I>

Informatie:

- Voor jongeren van 12 tot 25 jaar.
- Gratis en anoniem.
- Geeft raad en hulp op moeilijke momenten: problemen thuis, op zoek naar je eigen stek, vragen over seks, slachtoffer van geweld of misbruik, geldproblemen, vragen over alcohol en drugs, of over pesten?

Contactmogelijkheden:

- Bellen: zoek de contactgegevens van jouw JAC via www.caw.be/jac/contacteer-ons/#bel (Elk JAC heeft andere openingsuren).
- Mailen via www.caw.be/jac/contacteer-ons/mail/.
- Chatten via www.caw.be/jac/contacteer-ons/chat/ | Weekdagen van 13 uur tot 19 uur, niet op zaterdag en zondag.
- Langsgaan: zonder afspraak bij één van de JAC's in Vlaanderen. Vind jouw JAC via www.caw.be/jac/contacteer-ons/kom-langs/.

Reportage 4: Therapeuten voor Jongeren (TEJO)

Link naar video: <https://youtu.be/TaiA05yF-cM>

Informatie:

- Voor jongeren tussen 10 en 20 jaar.
- Gratis en anoniem.
- Biedt psychotherapeutische begeleiding aan in 20 TEJO-huizen verspreid over Vlaanderen.
- Website: www.tejo.be.

Contactmogelijkheden:

- Langsgaan: www.tejo.be/vind-een-tejo-huis/lijst/ (gratis, met en zonder afspraak).
- Je kan ook een afspraak maken voor een videocall.

Reportage 5: Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)

Link naar video: <https://youtu.be/tb52OtGnrHY>

Informatie:

- In een CGG kunnen kinderen, jongeren en volwassenen terecht voor advies, diagnosestelling en behandeling bij ernstige psychische problemen.
- Dit type centra werkt ambulante, dat wil zeggen dat je in je eigen omgeving kan blijven wonen en naar school gaan. Een opname is niet mogelijk.
- Alle contacten verlopen via consultatie- en begeleidingsmomenten.
- Doorverwijzing nodig van je huisarts of bijv. CLB.
- Bij het CGG kun je rekenen op een gratis eerste gesprek en aangepaste tarieven voor bepaalde groepen, wat ervoor zorgt dat hulp toegankelijk blijft voor iedereen die het nodig heeft.
- Website: www.centrageestelijkegezondheidszorg.be.

Reportage 6: Kinderpsychiatrisch Centrum (KPC)

Link naar video: <https://youtu.be/K1mpg3BQrUg>

Informatie:

- Crisishulp, oriëntatie, observatie, diagnostiek en behandeling.
- Richt zich tot kinderen en jongeren tot 18 jaar met een (vermoeden van) kinderpsychiatrische problematiek, alsook peuters en kleuters wiens ontwikkeling, zorgwekkend verloopt.
- Dagopnames en opnames met overnachting.
- Ben je ouder dan 18 jaar? Dan kan je ook terecht in een psychiatrisch ziekenhuis (PZ) voor volwassenen.

Stap 5: Invullen actiekaart

Laat de jongeren nu zelf op zoek gaan naar de contactinformatie van de zorgorganisaties in hun buurt. Het adres, het telefoonnummer en het mailadres kunnen ze noteren op de actiekaart die ze eenvoudig in hun portefeuille kunnen bewaren.

De actiekaart kan je [via deze link](#) downloaden en printen (kies bij het printen voor een A5-formaat).

Extra informatie

Huisarts

Kinderen en jongeren kunnen ook bij hun huisarts terecht met hun problemen. Indien nodig zal hij/zij samen met hen zoeken bij welke dienst ze best terecht kunnen.

Psychologische ondersteuning

Heel wat psychologen, psychiaters of andere therapeuten werken op zelfstandige basis. Het voordeel is dat je soms sneller bij hen terecht kan dan in bijvoorbeeld een CGG (zie verder). Nadelen zijn dat je slechts bij één persoon terecht komt, die je al dan niet kan liggen, en de prijzen voor een consultatie hoger liggen dan in een CGG.

Eerstelijnspsychologen?

Een eerstelijnspsycholoog, evengoed een [psycholoog](#) als een andere, werkt samen met huisartsen of in wijkgezondheidscentra en geeft advies en kortdurende hulp. In de loop van één à twee gesprekken brengt de eerstelijnspsycholoog je klachten en/of problemen helder in kaart, en bekijkt met jou wat je kan doen om ze te overwinnen. Als meer ondersteuning nodig is, word je doorverwezen naar andere hulpverleners ([CGG](#), [psychiater](#) ...).

Je kan gratis naar een eerstelijnspsycholoog

- Voor kinderen en jongeren tot en met 23 jaar
- Voor volwassenen vanaf 15 jaar (je kan dus ook gratis naar een eerstelijnspsycholoog voor volwassenen als je 23 jaar bent of jonger. Het is gratis door je leeftijd, niet door de psycholoog die je kiest).

Je vindt per provincie een lijst van eerstelijns-psychologen:

- [Antwerpen: alle leeftijden](#)
- [Brussel: alle leeftijden](#)
- [Limburg: 0 tot en met 23 jaar](#)
- [Limburg: 15 jaar en ouder](#)
- [Oost-Vlaanderen: alle leeftijden](#)
- [Vlaams-Brabant: alle leeftijden](#)
- [West-Vlaanderen: alle leeftijden](#)

Je mag kiezen naar welke eerstelijnspsycholoog je gaat, je moet niet in de provincie gaan waar je woont.

Psychiater?


Een psychiater is een arts gespecialiseerd in psychiatrie. Psychiaters mogen medicijnen voorschrijven (psychologen mogen dat niet). Je kan bij een psychiater terecht voor een consult, een diagnose en een behandeling. Een aantal psychiaters biedt ook zelf psychotherapie aan. Het raadplegen van een psychiater is niet gratis.

Psycholoog?

Klinisch psychologen hebben een universitaire opleiding in de klinische psychologie gevolgd. Daarnaast hebben ze vaak, maar niet altijd, een bijkomende therapeutische vorming gekregen. Ze kunnen op diverse terreinen werkzaam zijn: in ziekenhuizen, scholen, bedrijven, onderzoeksorganisaties, en dergelijke meer. Een psycholoog mag nooit geneesmiddelen voorschrijven, dat mogen alleen psychiaters omdat zij eerst een opleiding in de geneeskunde gekregen hebben. Bij klinisch psychologen kan je terecht voor begeleiding of therapie bij psychische aandoeningen of persoonlijke problemen. Het raadplegen van een psycholoog is niet gratis.

Therapeut?

Voorlopig mag iedereen zich psychotherapeut noemen, of je nu een vooropleiding in de psychologie of psychiatrie hebt genoten, een of andere therapieopleiding of zelfs helemaal geen opleiding. De term psycholoog is wel wettelijk beschermd. Wel bestaan er zeer goede therapeuten. Toch is het een goed idee om na te gaan wat de achtergrond is van de therapeut die je wil raadplegen en om eventueel te polsen naar de ervaringen van andere mensen die een beroep deden op hem of haar. Het raadplegen van een therapeut is niet gratis.

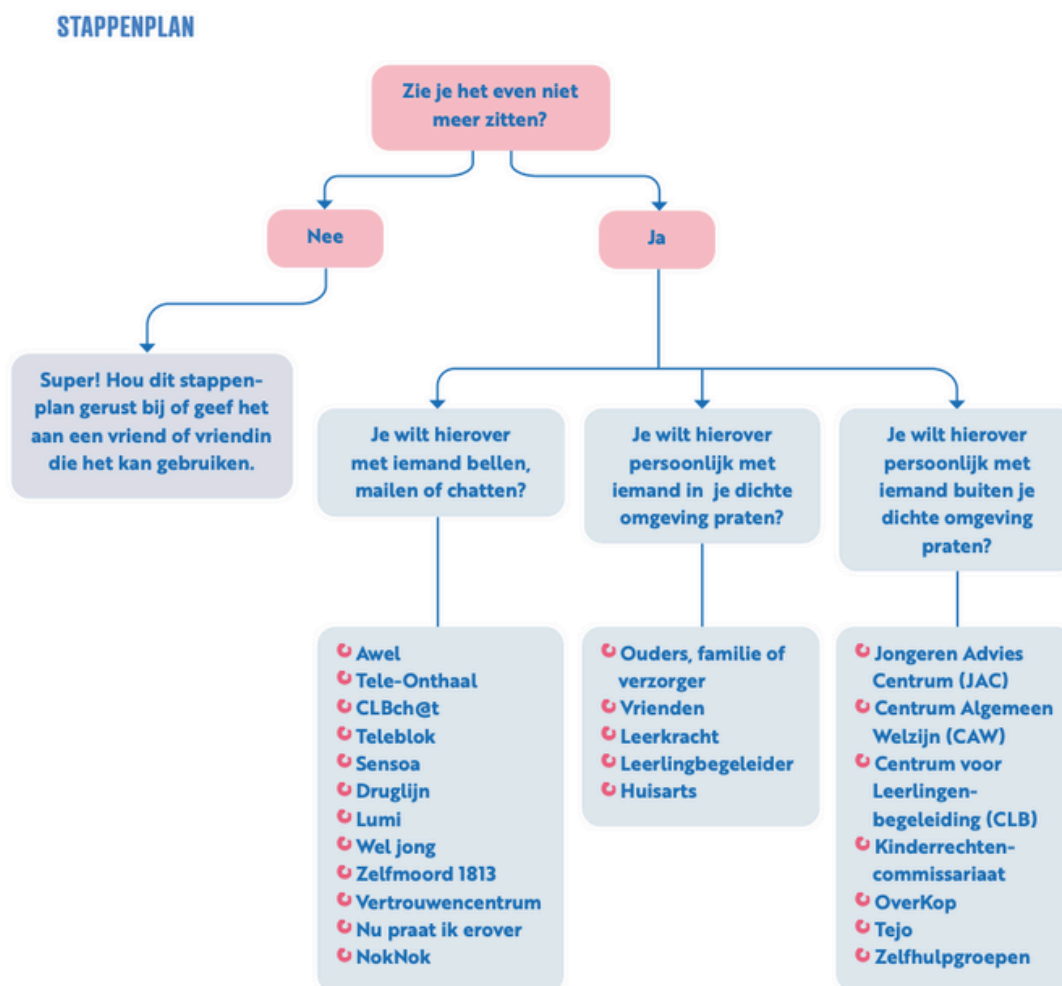


Bijlages

Bijlage 1: Stappenplan

Zie je het even niet meer zitten en wil je hierover met iemand praten? Super dat je de stap zet om hierover te spreken, want praten helpt! Weet je echter niet goed bij wie je hiervoor terecht kan? Neem er dan zeker dit stappenplan bij. Dit stappenplan helpt je namelijk de weg te vinden naar de hulp die het beste bij jou past.

Uit: Take-Off 2 (+15 jaar), het volledige lessenpakket over geestelijke gezondheid is gratis te bestellen via onze [webshop](#).



Volledig overzicht van hulplijnen voor jongeren: www.tegek.be/hulpnodig.

Bijlage 2: Informatieve websites

Te Gek!?

Op deze website vind je allerlei informatie over geestelijke gezondheid zoals een ABC van veel voorkomende psychische klachten, feiten en cijfers over de geestelijke gezondheid van Vlaanderen, adressen en contactgegevens van hulpverleners, instellingen en organisaties, tips om makkelijker over psychische problemen te praten, meer uitleg over de behandeling van psychische problemen en een overzicht van verschillende soorten therapie.

Website: www.tegek.be/psychische-klachten.

Wat Wat

'Wat wat' geeft betrouwbare informatie op maat van tieners (11 tot 15 jaar) en jongeren (16 tot 22 jaar) over thema's die voor hen belangrijk zijn, waaronder goed in je vel zitten.

Website: www.watwat.be

Awel

Op de site van Awel vind je een overzicht van verschillende thema's die kinderen en jongeren regelmatig met Awel bespreken. Per thema vind je veelgestelde vragen, forumberichten en links naar andere, relevante organisaties die rond dat thema werken.

Website: www.awel.be/themas

Familieplatform

Op de website van het Familieplatform kan je verhalen vinden van KOPP-kinderen en tips wat je zelf kan doen. KOPP staat voor 'Kinderen van ouders met psychische problemen'.

Website: www.familieplatform.be

Vereniging Alcohol- en andere Drugproblemen (VAD)

VAD biedt informatie rond de brede thematiek van alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie en gedrag dat potentieel verslavend kan zijn zoals gokken, gamen en internet.

Website: www.vad.be

On track again

Deze website laat jou zien dat je een heleboel dingen kan doen om terug op weg te geraken na een suïcidepoging of ernstige suïcidedgedachten. Want ook al zie je het nu even anders, zelfs de grootste problemen zijn tijdelijk. De dood is voor altijd. En dit gevoel gaat ooit voorbij.

Op deze website vind je tips over hoe je opnieuw tot rust kan komen, hoe je met anderen over je problemen en gedachten kan praten en hoe je de stap naar school kan zetten.

Bovendien geven enkele jongeren aan wat hen heeft geholpen, worden er tips aangereikt om een (nieuwe) crisis te herkennen en vind je er informatie waar je terecht kan als je hulp nodig hebt.

Website: www.ontrackagain.be

Brainwiki

Jongeren met psychische problemen en hun omgeving kunnen terecht op Brainwiki. Deze website geeft informatie over deze problemen maar besteedt ook aandacht aan het leven zelf. Zo worden er antwoorden gegeven op vragen zoals 'Hoe zit dat?' 'Heb ik dat?' 'En wie nog meer?' 'Hoe ga ik hiermee om?' 'Welke behandeling is er voor mij?' ...

Website: www.brainwiki.nl/



Te Gek!?

Te Gek!? streeft naar het openlijk **bespreekbaar maken** van geestelijke gezondheid en psychische kwetsbaarheid in de samenleving. We bieden **een stem** aan zij die met psychische klachten en problemen kampen, inclusief hun naasten. Ons doel is het wegwerken van **stigma's** en mensen bewustmaken van de impact ervan. En een betrouwbare bron van en naar **informatie** zijn.

Om onze doelen te bereiken zetten we in op doelgroepspecifieke **jaarcampagnes**, **projecten** en **samenwerkingsverbanden** met partners. Hierbij zetten we alle mogelijke communicatiekanalen in en mobiliseren we ambassadeurs, supporters en betrokkenen.

Te Gek!? Maakt deel uit van Psyche vzw.
Meer info op www.tegek.be

Auteursrechten

© 2024. Te Gek!?

Alle rechten voorbehouden: niets uit de lesfiche 'Jong en Te Gek!? in 100 seconden' mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van vzw Psyche, Tenderstraat 14, 9000 Gent.